

# 管理栄養士からの便利

2024年10月

大学生協事業連合  
斉藤 麻理子

日中はまだまだ暑いですが、朝晩は少し過ごしやすい季節になりました。食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋…何をするにも快適な季節です。ぜひ皆さんの秋を楽しんでくださいね。

## 10月10日は目の愛護デー

10月10日の「10・10」この文字を90度右に回転させると眉毛と目の形に見えることから、「目の愛護デー」とされました。朝起きた時から目は働き続けています。PCやスマホを長時間見続けていませんか？この機会にたまには自分の目を労わってあげましょう。

こんな症状は  
目からのSOSです！

- 目が疲れていると感じる
- 目が乾いていると感じる
- 目やにがでる
- 目がかすむ
- 視力が低下してきた、みえにくくなってきた
- 肩がこりやすい



目  
に  
お  
す  
す  
め  
な  
栄  
養  
素

**ビタミンA** 人参、南瓜、サツマイモ、ほうれん草など

目の粘膜の健康に欠かせません。暗いところが見えにくい方はしっかり摂りましょう！

**ビタミンB群** 豚肉、納豆、マグロ、レバーなど

視力の低下を防ぎます。疲れ目や充血の回復にも効果的です。

**ビタミンE** 南瓜、ブロッコリー、ナッツ類など

目の疲労を軽減します。

**アントシアニン** 茄子、ブドウ、ブルーベリーなど

網膜の保護や目の疲れに効果があります。

疲れ目を感じたら

こまめな休憩をとる

目を使う作業をしたら1時間ごとに5～10分程度休ませましょう。

目を温める

血流を促進させ、疲労物質を排出しましょう。水で濡らしたタオルを電子レンジで温めるのがおすすめ。

パソコンやスマホの明るさを調整する

明るすぎたり暗すぎたりするモニターは疲れ目の原因です。丁度いい明るさに調節しましょう。



大学生協食堂  
おすすめメニュー



さっぱり揚げ出し茄子

ロースとんかつごまソース

鯖味噌煮

マグロポキ丼

11月

食堂企画

「管理栄養士考案メニューフェア」

のお知らせ

鶏つくねピリ辛きのこあんかけ

唐揚げネギ塩麹だれ

ロコモコ風そぼろ丼

ほうれん草チーズ和え

フェア開催期間 2024年11/11(月)～11/23(土)

この時期にしか食べられないメニューをご準備しております。みなさまのご利用をお待ちしております。

※店舗によってお取り扱いが異なる場合がございます。

ひとりひとりの毎日の健康を大学生協食堂が支えます

大学生協は  
応援します。